ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

துந்துபி
ஆடி
மலர் 20

1982
ஜுலை
இதழ் 7



வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

12-D, டவுன் ஸ்டேஷன் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி - 620 002.

शारीरास्तु व्याधयः अन्नपानमूलाः वातपित्तकफशोणित-सन्निपातवैषम्यनिमित्ताः । मानसास्तु क्रोधशोकभयहर्ष-विषादेर्ष्याभ्यसूयादैन्यमात्सर्यकामलोभप्रभृतयः इच्छाद्वेष-भेदैर्भवन्ति ।

உணவும் பானங்களும் உடலிலுள்ள வாயு, பித்தம், கபம், ரத்தம் இவைகளைத் தனித்தும் சேர்த்தும் கெடுத்து உடல்நோய்களை ஏற்படுத்துகின்றன. விருப்பும் வெறுப்பும் பல்வேறு உருப்பெற்று கோபம், சோகம், பயம், மகிழ்ச்சி, துயரம், பொறாமை, அசூயை, ஏக்கம், அழுக்காறு, வேட்கை, பேராசை முதலிய மனக்கிளர்ச்சிகளை ஏற்படுத்தி மன நோய்களை ஏற்படுத்துகின்றன.

- ஸுச்ருதர்.

வருஷச் சந்தா ரூபாய் ஆறு

தனிப்பிரதி 60 காசுகள்

வைத்யனின் தகுதி

ருக்வேதத்தில் ஒரு மந்திரம் வைத்யனின் பொறுப்பை உணர்த்து கிறது. வைத்யன் அரசரைப்போல் விளங்குகிறான். அரசரது செயல் களில் துணைநிற்பவர் மந்திரி முதலானோர் அரசரைச் சூழ்ந்து நிற்பர். அப்படி ஜயஜய என வாழ்த்துபவர் ஒருபுறமிருக்க அவரது அழிவை எதிர்பார்த்து நிற்பவருமுண்டு. சிலர் ராக்ஷதர்களைப்போல் மறைந்து ஊடுருவி இரவில் யாருமறியாவண்ணம் கேடு விளைவிப்பர். மற்றும் சிலர் எத்தனை முறை மிகச் சீரிய முறைகளால் அடக்கப்பெற்றாலும் மீண்டும் மீண்டும் தலைதூக்கிக் கேடுவிளைவிப்பர். அரசர் இருவரையும் வெல்வார். வைத்யரைச் சுற்றி மருத்துவத்தில் துணைபுரியும் வீர்யச் சிறப்புள்ள ஒஷதிகள் மந்திரி முதலானோர்போல் தயாராக உள்ளன. இவற்றின் துணைகொண்டு நோய்களை நீக்கி வைத்யன் உதவுகிறான். நோய்கள் இருவகை. தோன்றும் வகையறிய முடியாதபடி ஊடுருவிப் பாய்ந்து முழு உருவம் பெற்ற பின்னரே உணரப்படுபவை, ரக்ஷஸ் எனப்படுபவை. மீண்டும் மீண்டும் தலைதூக்குபவை அமீவா எனப் படுபவை. இவை இரண்டையும் நீக்கவல்ல வைத்யன் எளிய நோய்களை வெல்வதில் வியப்பென்ன? இவ்விரு நோய்களை நீக்கவல்லவனே பொறுப்புள்ள வைத்யன், மனிதனுக்கு இதமளிப்பவன், அறிவாளி.

यत्रौषधीः समग्मत राजानः समिताविव ।
विप्रः स उच्यते भिषक् रक्षोहा अमीवचातनः ।

- ருக்வேதம் 10-9-76

ஆரோக்யம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்யம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்

உ



श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5084 துந்துபி ஆடி | மலர்-20 இதழ்-7 | 1982 ஜூலை

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

लब्धानिष्टसहस्रस्य नित्यमिष्टवियोगिनः ।
हृद्रोगं मम देवेश हरिमाणं च नाशय ॥

லப்த்தாநிஷ்டஸஹஸ்ரஸ்ய
நித்யம் இஷ்டவியோகிந:
ஹ்ருத்ரோகம் மம தேவேச
ஹரிமாணம் ச நாசய.

தேவர்களையும் தன் விருப்பப்படி ஆட்கொள்பவனே! பரமேசுவர! நான் வேண்டாதது ஆயிரக்கணக்கில் என்னிடம் வந்து சேர்கிறது. நான் வேண்டிப் பெற்றது தினம் ஒன்ருக என்னைவிட்டுப் பிரிகிறது. உள்ளம் நொந்து இதயம் வேதனையுறுகிறது. சக்தி குன்றி முகம் வெளுத்துக் காண்கிறது. முன்வினையால் விளைந்த இவ்விளைவுகளை அகற்றுவாயாக!

- மஹரிஷி ஜைமினியின் வேதபாத சிவஸ்தவம்.

அரசு ருஷியாகிறது?

சில ஆண்டுகளுக்கு முன் கானடா தேசத்தின் அரசாங்கம் "அரசாங்கத்தை ஏமாற்ற அரிய வாய்ப்பு" என்ற தலைப்பில் பத்திரிகைகளுக்கு ஒரு விளம்பரத்தைத் தந்தது. "மக்களே! நீங்கள் மிகக் கடும் உழைப்பால் சேமித்ததில் பெரும் பகுதியை அரசு வரியாகப் பறிக்கிறது.

நீங்கள் அரசாங்கத்தை ஏமாற்ற விரும்புகிறீர்களா? இதோ ஓர் அரிய வாய்ப்பு! மிக எளிதான வழி! நேர்மையான வழி கூட! சிகரெட் புகைப்பதை நிறுத்துங்கள்! நீங்கள் புகைக்காத ஒவ்வொரு பாக்கெட்டிற்கும் அரசாங்கம் 25 சதவிகிதம் வரியை இழக்கிறது" எப்படி இந்த விளம்பரம்? கொக்கின் தலையில் வெண்ணெய். கொக்கு அகப்பட்டுக் கொள்ளும். வியாபார அபிவிருத்தி இலாகா சிகரெட் உற்பத்திக்கு லைஸன்ஸ் தருகிறது. வரி இலாகா வரி மூலம் அரசின் கஜானவை நிரப்புவதில் அக்கரை காட்டுகிறது. சுகாதார இலாகா இப்படி ஒரு விளம்பரத்தின் மூலம் தன் பொறுப்பைத் தட்டிக்கழிக்கிறது. இவை மக்களுக்காக மக்களால் நடத்தப்பெறும் அரசின் செயல்முறை.

நமது நாடும் இந்தத் துறையில் சற்றும் பின்தங்கவில்லை "இதோ கள்ளுக்கடை" என்ற விளம்பரப் பலகையில் "குடி குடியைக் கெடுக்கும" என்ற விளம்பரமும லைஸன்ஸ் எண்ணும் கண்களில் படுகின்றன. சிகரெட் விளம்பரத்தில் எத்தனை பெரிய விளம்பர போர்டிலும் "புகைப்பது உடல்நலத்திற்குக் கெடுதல்" என்ற வரி தனித்துக் காண்கிறது. அரசாங்க நியதிப்படி விளம்பரதாரர் இந்த வாசகத்தைச் சேர்த்தே விளம்பரப்படுத்த வேண்டும்.

இதே வகையில் இன்னும் சில விளம்பரங்கள் வரக்கூடும். "சினிமா ஆண்-பெண்களின் புனித வாழ்க்கை முறையைக் கெடுக்கும்", "மாணவர்களே! இளைஞர்களே! அரசியலில் பங்குகொள்ளாதீர்!", "அரசியல் சமூக வாழ்க்கையைக் கெடுத்துவிடும்" என்பவை முன்னதாக வெளிவரலாம். இந்த விளம்பரங்களையும் அரசாங்கமே கொடுக்கக்கூடும் இதனைக் கொடுப்பதன் மூலம் மக்கள் வாழ்க்கையைப் பாழ்ப்படுத்திய பொறுப்பிலிருந்தும அது விடுபடக்கூடும்.

ருஷிகள் அறநூல்களை எழுதினர். பின்பற்றுவதும் பின்பற்ருததும் மக்கள் விருப்பம். இதனை நேர்படுத்த அன்று அரசர்கள் இருந்தனர். இன்று ருஷிகள்போல் அரசாங்கம் இது கேடு தரும், இது நன்மை தரும் என்று அறவழியைக் காட்டி நிற்கின்றது. இவற்றை அவர்களே பின்பற்றுவதில்லை. மக்களும் அன்ருடம் வாழ்வதையே பெருத்த குறிக்கோளாகக் கொண்டுள்ளனர். அரசர்கள் போன்ற பொறுப்பும் செயல்திறனும் கொண்ட ஒரு அணி என்று எங்கு ஏற்படும்? இந்த அவலநிலை கவலை தருகிறது.

இதேபோல் போலி மருந்துகள் பற்றி ஒருபுறம் செய்திகள். பெனஸிடின், எண்டெரோவயோபார்ம் போன்று பல்லாண்டுகளாக மக்கள் வாழ்க்கையில் கலந்துள்ள மருந்துகள்கூட இன்று ஆரோக்கியத்திற்குக் குந்தகம் விளைவிப்பவை என்ற செய்தி வந்துகொண்டிருக்கிறது. ஆனல் அவற்றின் உற்பத்தி சற்றும் குறையவில்லை.

குடிநீர் பாதுகாப்பு கவலைக்கு இடம் தருகிறது. பெரும் தொழிற் சாலைகளின் விஷக்கழிவின் கலப்பைத் தடுப்பதில் அரசுக்குத் தீவிர மில்லை. மக்களுக்கும் அவற்றைச் சுட்டிக்காட்டும அவசியம் இன்னும் நேரவில்லை.

பருப்பு, எண்ணெய் முதலியவற்றில் இத்தகைய விஷபரீக்ஷைகள் நடைபெற்று வருகின்றன. மக்கள் தமக்கு இதமான பொருளைப் பெறுவ தற்கு வாய்ப்பு இன்று குறைந்து வருகிறது.

" விஷக்ருமி நியாயேந ஜீவாம்யஹம் " என்றோர் பழமொழி உண்டு ஓரிடத்தில் விஷ நீர்த்தேக்கம். அதனைப் பருகியவர் மாய்ந்தனர். அதனைப் பரிசோதனை செய்ய ஒரு குழு வந்தது அதன் கண்களில் ஒரு பெரும் புழு அந்த விஷநீரில் நெளிந்துகொண்டிருந்தது புலப்பட்டது. அந்த விஷ நீரையே தன் உணவாகக் கொள்ளுமளவு அது தேர்ச்சிபெற்றிருந்தது. இந்திய மக்களும் இனி இத்தகைய விஷச்சூழ்நிலையில் பழகி அதற்குத் தன்னைத் தகுந்தவர்களாக்கிக்கொள்வார்கள் என எதிர்பார்க்கலாம்.



சிசுவிற்குப் பால் உணவு – பால் ஜீர்ணமாகாதிருந்தாலும், நோய் நிலையில் அஜீர்ணம் மிகுந்திருந்து பாலைத் தவிர்க்க வேண்டியிருந்து சிசுவிற்குப் பாலைத்தவிர வேறு உணவு கொடுக்கமுடியாதிருந்தாலும் பால் எளிதில் ஜீர்ணமாகும்படி ஓமம், திப்பிலி முதலிய ஜீர்ணகாரிப் பொருள்களைத் துணியில் முடித்துப் பாலுடன் சேர்த்துக் காய்ச்சிக் கொடுப்பர். சுக்கு, திப்பிலி, கண்டந்திப்பிலி, ஓமம், ஜீரகம், பெருஞ்ஜீரகம், கொத்துமல்லி விதை, கோரைக்கிழங்கு இவற்றில் கிடைத்தவற்றைச் சம எடையாகச் சேர்த்துப் பெருந்தூளாக்கி வைத்துக்கொண்டு அதில் $\frac{1}{4}$-$\frac{1}{2}$ கிராம் அளவு துணியில் முடித்து ஜலத்துடனோ பாலுடனோ சேர்த்துக் காய்ச்சிக் கலந்து சிறிது இனிப்பு சேர்த்துக் கொடுக்கலாம். 100 மிலி பாலுக்கு அரை கிராம தூள் தேவை.

பாலின் பரிணாமம் - தயிர் - பால் புளித்து இறுகிக் கட்டியாகிறது. ஒரே சீராக இருக்கவும் சரியாகத் தயிராகவும் புரைகுத்துவர். இதற்காகச் சேர்க்கும் மோர் அதிகம் புளித்திருந்தாலோ நீர்த்திருந்தாலோ தயிரும் புளிக்கும், நீர்த்தும் இருக்கும்.

பொதுவாக பால் எந்த பிராணியுடையதோ அதே குணம் தயிரிலும் காணும். **பசுவின் தயிர்** சிறந்த நெய்சத்துள்ளது. வயிற்றில் புளிப்பை அதிகரிக்கச் செய்யாது நல்ல சுவையுள்ளது. உணவேற்கச் சுவை ஊட்ட வல்லது. பசி பலம், வயிற்று வாயு சமனம், மனத்தெளிவு, ஸத்வகுண வளர்ச்சி தரவல்லது. **எருமையின் தயிர்** நெய் அதிகமாக உள்ளது. வீர்யம், பலம், கபவிருத்தி, தூக்கம் தரவல்லது. புளித்தால் வயிற்றையும் ரத்தத்தையும் கெடுக்கும். எளிதில் ஜீரணமாகாது. மற்றவற்றின் தயிர் பொதுவாக ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்றதல்ல.

தயிர் உபயோகிக்கக்கூடிய - கூடாத நிலைகள்– மண்டைச்சளி, வயிற்றுப்போக்கு, சீதபேதி, முறைக்காய்ச்சல், (காய்ச்சல் இல்லாத நாட்களிலும் வேளைகளிலும்) நாக்கில் ருசியின்மை, சிறுநீர் தடங்கல், உடல் இளைப்பு, காங்கை, சுக்கிலதாது பலவீனம் இவற்றில் தயிர் சிறந்த பத்திய உணவு.

தேகவாகில் கபம் அதிகம் உள்ளவர், கபநோய்கள், ரத்தவாந்தி பேதி, மழை ஓய்ந்தபின் உள்ள வான மந்தநிலை, கோடையின் ஆரம்பம் இவற்றில் தயிர் நல்லதல்ல. நல்ல மழை, குளிர், பனி உள்ளபோது தயிர் ஏற்றதே.

தயிரைச் சுடவைத்துச் சூடாகச் சாப்பிடக்கூடாது. இரவில் தொடர்ந்து அதிக அளவில் சாப்பிடக்கூடாது. (இரவல் மோர்க்குழம்போ தயிர் சாதமோ விருந்தாகக் கொள்வதில்லை.)

தயிருடன் வெல்லம் கல்கண்டு தேன் சாப்பிடலாம். வேகவைத்த பாசிப்பயறு, நெல்லிக்காய் துவையல் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது புஷ்டிக்கு நல்லது. புளிப்பைக் குறைக்க உப்போ சர்க்கரையோ சேர்ப்பர்.

பாலில் புரைகுத்தியபின் நன்கு உறையாமல் பால் நிலைக்கும் தயிர் நிலைக்கும் இடையே இருக்கும் தயிர் ஏற்கத்தக்கதல்ல. வயிற்றில் சேர்ந்ததும் திடீரென வேகமாகப் புளிக்கத்தொடங்கிப் பசியைக் குறைத்து நெஞ்செரிவு, கரிப்பு, புளித்த ஏதுக்களிப்பு, ஏப்பம், வாய்ப்புண் முதலியவற்றைத் தரும்.

நன்கு உறைந்து இனிப்புச்சுவை மேலிட்டு நிற்கும் இனிப்புத் தயிர் நல்லது. பலம் புஷ்டி வீர்யவளர்ச்சி தரும். இளைப்பை நீக்கும். ஆனால் கபம் அதிகமாகும். கொழுப்படைப்பு மார்பில் கபம் உள்ளவர் இதனை ஏற்பது நல்லதல்ல.

உறைந்து சில மணி நேரங்களில் தயிரில் புளிப்பும் சிறிது தலைகாட்டும். இந்நிலையில் இது நல்ல பசி – ருசி தூண்டும். யாவரும் இதனை ஏற்கலாம்.

இனிப்பு நீங்கி புளிப்பு மட்டும் தெரியும்படி உள்ள தயிர் நல்ல பசி தூண்டும் எனினும், வயிற்றில் புளிப்பு எரிவுள்ளவரும், ரத்தக்கொதிப்பு உள்ளவரும், பித்தவாயு - வயிற்றுக்கோளாறு உள்ளவர்களும் இதனை ஏற்பது நல்லதல்ல.

மிகவும் புளித்த தயிர் பற்களில் கூச்சம், குரல் கம்முதல், உடல் எரிவு, இரைப்பை குடலில் வேக்காளம் முதலியவற்றை உண்டாக்கலாம். பசி மிகவும் மந்தித்திருப்பவர்கள் இதனைச் சில வேளைகள் தொடர்ந்து உபயோகிக்கப் பசி ஏற்படும்.

தயிரின் ஆடை — தயிரின் நிலையையொட்டிப் புளித்தோ இனித்தோ காணும். தேன்-வெல்லம் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். நல்ல புஷ்டி தரும். வரட்சியால் ஏற்படும் குடல் வாயுவைச் சமனம் செய்யும். சுக்கிலத்தை அதிகப்படுத்திப் போகசக்தி தரும். அதிக அளவில் சாப்பிடப் பசிமந்தம் ஏற்படும்.

தயிர்க்கட்டி - ஶ்ரீகண்டம்—தயிரை மெல்லிய துணியில் கட்டித் தொங்கவிட்டு நீர்ப்பகுதி முழுவதும் தானே வெளியானதும் உள்ள கட்டிப் பகுதி நல்ல ருசி, பசி, புஷ்டி, பருமன் தரும் சத்துள்ள உணவு. உஷ்ண வரட்சியைக் குறைக்கும். அதிகம் சாப்பிட கபம் அதிகமாகலாம். இதில் வெள்ளைச் சர்க்கரை, ஏலம், கிராம்பு, குங்குமப்பூ, பச்சைகர்பூரம் சேர்த்துக் குளிரவைத்துத் தயாரித்தது ஶ்ரீகண்ட். பசுவின் தயிரைவிட எருமைத் தயிரே இதற்கு ஏற்றது.

தயிர்த் தெளிவு — தயிர் தோய்ந்த நிலையில் தனித்துக் கீழே நிற்கும் தெளிவு புளிப்பும் இனிப்பும் துவர்ப்பும் கலந்த சிறந்த பானம. தொண்டை எரிவு, உமட்டல், காங்கை களைப்பு, தலைச்சளி இவற்றில் நல்லது. மல மூத்திரக் கட்டைத் தளர்த்திவிடும். ருசி பசி தரும.

காய்ச்சாத பாலாலான தயிர் - காய்ச்சாத பால் தயிராகத் தாமத மாகும். அப்படித் தயிரானுலும் ஆரோக்கியத்திற்கு ஏற்றதல்ல. வெண ணெய் எடுதத பாலைக் காய்ச்சித் தயாரித்த தயிர் ஸத்தற்றது. வரட்சி மிக்கது. மலத்தைக் கட்டும. சீக்கிரம் ஜீர்ணமாகும. பசியின்மையும் வயிற்றுப் போக்கும உள்ளவர்க்கு ஏற்றது.

தயிர் - சில கட்டுப்பாடுகள் -

தயிரை இரவில் சாப்பிடாதே — இரவில் முன் பகுதியில் பகலில் வெப்பம் திடீரெனக் குறைந்து இரவின் குளிர்ச்சி தலைகாட்டு வதால் சூட்டால் இளகி நிற்பவை திடீரென இறுக முற்படும். கபக்கசி வுள்ள சுவாஸ கோசம் போனறவற்றில் இந்தத்தடிப்பு தயிரின் சில்லிப் பாலும் தடிப்பாலும் குருத்தன்மையாலும் அதிகப்பட்டு ஜீர்ணக் குறைவு மூச்சுத் திணறல் முதலியவற்றை ஏற்படுத்தலாம், குழாய் அடைப்பால் ஏற்படும் சோகை, காமாலை, தோல்நோய், ரத்தக்கொதிப்பு முதலியவை தயிரை இரவில் அதிகம சாப்பிடுவதால் எளிதில் விரிவடைகின்றன.

தயிரை இரவில் உபயோகிக்க நேரிட்டால், தனித்துத் தயிர்சாப்பிடு வதானுல் தேன் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். தடிப்பு நீங்க துவர்ப்பும் வரட் சியும் மிக்க சீரகம், பெருங்காயம், இந்துப்பு சேர்பபது நல்லது. தயிர் ஒத்துக்கொளளாதவர் கூட இரவில் பயற்றம் பருப்புக் கஞ்சியும், பகலில் சர்க்கரையும் அந்திவேளை, விடியற்காலை வேளைகளில் நெல்லிக்காய், உப்பு, சர்க்கரை சேர்த்தும் சாப்பிடலாம்.

குளிர்ந்த தேசம், குளிர்ந்த காலம் இவைகளில் புளித்த தயிர் நல்ல தல்ல. பொதுவாக குளிர் மிகுந்த சூழ்நிலையில் தயிர் சீக்கிரம் புளிப்ப தில்லை. கடுங்கோடையிலும் உஷ்ண தேசத்திலும் பகலிலும் தயிர் சீக்கிரம் புளித்துவிடும் புளித்த தயிர் ஊறுகாய்கள் தயாரிக்க, மோர் குழம்பு மோர்கூட்டு போன்ற புளி உதவியினறி தயாரிச்கப் பெறும் உண வுத் துணைகளுக்கு ஏற்றது.

தயிர் வைக்கும் பாத்திரம் — மண் சட்டியிலிட்டுப் புரைகுத்தித் தயிரானது மிகச் சிறந்தது. இதற்கடுத்தது கற்சட்டி. உலோக பாத்திரங் கள் முக்கியமாக பித்தளை, தாமிரம், அலுமினியம முதலியவை தயிரின் புளிப்பால் மாறித் தயிரை விஷமாக்கிவிடும். ஈயம் பூசாத - ஈயம் நன்கு பற்றி இராத பாத்திரம் ஏற்றதல்ல. ஈயக்கலப்பு மிக்க உரிவெண்கலம்,

ஈயச்செம்பு ஏற்றவைவே. ஸ்டைன்லெஸ் ஸ்டீல் பாத்திரம் சில மணி நேர உபயோகத்திற்கு ஏற்றதே. மண் சட்டித் தயிர் கட்டியாக இருக்கும். கற்சட்டித் தயிர் புளிக்காது. இவை தயிரில் உள்ள நீரம்சத்தை உறிஞ்சி விடுவதால் கட்டியாக, புளிக்காமல், தயிர் ருசியுடன் இருக்கும். தயிர் தெளிவு சீக்கிரம் தானும் புளிக்கும் தயிரையும் புளிக்கச் செய்யும்.

தயிர் உணவின் ஆரம்பத்திலும் நடுவிலும் முடிவிலும் இடம் பெறு கிறது. தயிர் பச்சடி, அவியல், மோர்க் குழம்பு, மோர்க்கடி, மோர் ரஸம், தயிர், மோர் என, உணவுப் பண்டங்களில் சில, சாப்பிட மிக ருசியா யிருக்கும். அல்வாவைப் போல். சில தான் ருசியற்றிருந்தாலும் உண வேற்க ருசியைத் தூண்டும், கசப்பு நார்த்தை ஊறுகாய்போல். தயிர் தானும் ருசிமிக்க உணவுப் பண்டமாகி மற்றவற்றை ருசித்துச் சாப்பிட வும் ருசியைத் தூண்ட உதவுகிறது.

தயிரும் மோரும் — தயிரைக் கடைந்தபின் சாப்பிடலாம். தயி ராக உள்ள நிலையில் அதனைச் சுடவைத்துச் சாப்பிடுவது நல்லதல்ல. மோரைக் காய்ச்சிச் சாப்பிடலாம்.

பால் ஜீர்ணமாவதுபோல் தயிர் எளிதில் ஜீர்ணமாவதில்லை. பிசி பிசிப்பும் சில்லிப்பும் வழவழப்பும் ஓரிடத்தில் தங்கக்கூடிய தன்மையும் தயிரை குருவாக்கி விடுகின்றன. அந்தத் தயிரையே கடைந்து மோராக் கிய பின்னர் அது சீக்கிரம் ஜீர்ணமாகும். தயிர் குடலில் நகரும் வேகத் தைவிட மோர் விரைவில் நகரும். ஜீர்ணமாகி விடும்.

தயிராகச் சாப்பிடும்போது கிடைக்கும் பலன் மோரில் கிடைப்ப தில்லை. ஜலதோஷம் ஆரம்பிக்கும்போது நெற்றி மண்டையில் கனம், கண்களில் நீர் தளும்புதல், மூக்கிலிருந்து நீர்க்கசிதல், மூக்கில் அரிப்பு போன்ற அறிகுறிகள் இருக்கும்போது, கட்டித் தயிர் நல்லது. உடன் சளிநீரை முறித்துக் கட்டியாக்கி வெளியேற்றி விடும். மோர் ஏற்றதல்ல. சளி அதிகமாகும்.

ஆடைநீக்கிய வரட்டுத் தயிர் மலத்தை இறுக்கிக் கிரஹணி போன்ற வயிற்றோட்டமுள்ள நோய்களில் உதவுகிறது. குடலுக்கு வலிவூட்டும். உணவுப் பாதையில் உணவை மெல்லச் செல்லச் செய்யும். ஓட்டம் (quick emptying) நிற்கும். நீர் சுருக்கைப் போக்கும். எண்ணெய்க்குளி நாளி லும் கடுமையான உழைப்பிற்கு பின்னர் களைத்துள்ள நிலையிலும் தயிர் நல்லதல்ல. லேசான அஜீர்ணமிருந்தாலும் சிறுவர் தயிரைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

தயிர் சிலசமயம் புளிப்பு மிகுந்திருந்தாலும் இரைப்பையிலுள்ள புளிப்பு மிகுதியால் வயிற்றில் சென்றவுடன் அதிகம் புளித்தாலும் குளிர்

நாளானல் காணுக்கடி, தடிப்பு. கோடையானல் கோடைக் கட்டி, சொரி, அரிப்பு இவற்றை அதிகமாக்கும் ஆனல் அதே தயிரில் வடித்த கஞ்சி சேர்த்துப் பூசிக் குளிக்க வேனல் கட்டி, தடிப்பு, அரிப்பு, சொரி இவை குணமாகும்.

தயிரை இரவில் சேர்க்க நேர்ந்தால் தயிர் வழங்கும் போது காய்ச்சிய பாலும் தனித்து வழங்குவதை மைசூர் முதலிய இடங்களில் காணலாம. தயிரின் புளிப்பைக் குறைக்கவே இந்த முறை. ஆனல் தயிரோ மோரோ அன்னத்துடன் சாப்பிட்டு ஜீர்ணத்தின் முதல் நிலே (2-3 மணி நேரம்) முடிவதற்குள் பாலோ பால கலந்த பானமோ சாப்பிடுவது நல்லதல்ல. முன் உட்சென்ற தயிர் மிகவும் புளித்துள்ள நிலேயில் உடன் பால் சேரும்போது கடும் புளிப்பாகப் பாலும் மாறிவிடுவதாலும், அந்தப் புளித்த பால் ஜீர்ணமாகும் வரை இரைப்பையில் முன் சேர்ந்த புளிப்புநிலே நீடிக்க நேருமாதலாலும், தீராத புளித்தஏப்பம், நெஞ்செரிவு, இரைப்பை எரிவு, குடல் எரிவு முதலிய நோய்கள் ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகம். இதுபோல் தயிர் வடை, புளித்த மாவாலான இட்லி போன்ற பலகாரங்களுடன் பாலும் பாலாலான பானங்களும் சாப்பிடுவது ஏற்றதல்ல. இவை உடனடியாக கேடு விளேவிக்காதிருக்கலாம் இயற்கையான வலிவால் தாங்க முடியலாம. தொடர்ந்த உபயோகம் நீடிக்கும் கேட்டைத் தரும்.

மோரின் வகை — தயிரைக் கடையும்போது மேலாடை நீக்கிக் கடைந்து வெண்ணெய் நீக்கிச் சுத்தமான தண்ணீர் விட்டுக் கடைந்தெடுப்பது வழக்கம. இப்படிக் கடையும்போது, தயிரிலிருந்து வெண்ணெய்யும், இனிப்பும் அகற்றப்பட்டு, துவர்ப்பும் சிறிது புளிப்பும் உள்ள மோர் கிடைக்கிறது.

ஆடையுடன் சேர்த்து நீர் விடாமல் வெண்ணெய்யுடன் குழப்பிக் கடைந்தெடுத்த மோர் குழம்புமோர் - **கோலம்** எனப்படும். மழை காலத்திலும் புரட்டாசி–கார்த்திகை வெயில் காலத்திலும் ஏற்றது.

ஆடை வெண்ணெய் அகற்றிக் கடைந்து ஜலம் சேர்க்காத மோர் **மதிதம்** கோலத்தை விட எளிதில் ஜீரணமாகும். கோடையிலும் புரட்டாசி-ஐப்பசிக் கானல் காலத்திலும் ஏற்றது. அதிலேயே கால் பங்கு ஜலம் சேர்த்துக்கடைய **தக்கிரம்**. இது எக்காலத்திலும் ஏற்றது. எளிதில் ஜீர்ணமாகும் முன் உண்ட கனமான உணவையும செரிக்கச் செய்யும். தனித்துப் பருகலாம். களேப்பை நீக்கும் திருப்தி தரும். கிரஹணி எனும் வயிற்ருேட்டம் பசியின்மை வீக்கம, சோகை, மூலம், ருசியின்மை, சிறுநீர்த் தடங்கல். மகோதரம், கொழுப்படைப்பு இவற்றில் நல்லது. இனிய பழங்களுடன் மோர் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது நல்லதல்ல. முக்கியமாக வாழைப்பழமும் மோரும் கூடாத சேர்க்கை. எலுமிச்சம்பழமும் மோரும்

இனிய இதமான சேர்க்கை. நார்த்தை மோருக்கு நல்ல உரியதுவே. புதிதாக அறுவை சிகிச்சைக் குட்பட்டவர் புண் ஆறும் வரையில் மோரைத் தவிர்ப்பது நல்லதே.

மோர் கடையும்போது பாதிக்குமேல் ஜலம் சேர்க்க அது உதச்வித் எனப்படும். நீரால் பெருத்தது எனப்பொருள். ''நீரைப் பெருக்கி'' என்ற பழமொழிக்கு இடமானது. சரீரக் களைப்பைப் போக்கித் தெளிவைத் தரும். ஆனால் அதிக நாவரட்சியுடன் உள்ளவர் இந்த நீர்த்த மோரைக் குடிக்கத் தொண்டை கம்மி இருமல் சளி ஏற்படுவது உண்டு. இவர்கள் தயிரைக் கடைந்த பின வென்னீர கலந்து சாப்பிடுவது நல்லது.

தெளிவான **நீர்மோர்** என்ற கோடைபானம். தயிரில் பல மடங்கு நீர சேர்த்து உருவானது. இதன சில்லிப்பைத் தவிர்க்கக் கடுகு தாளிப்பும் இஞ்சித்துறுவலும் கறிவேப்பிலை உப்பு கூட்டுவதும் உண்டு. வருடப் பிறப்பு, ஸ்ரீராமநவமி முதலிய பண்டிகைகளிலும் கோடை நீரப்பந்தல் களிலும் இது புகழ்பெற்றது. களைப்பு நீங்கும். ஜீர்ணசக்தியைத் தூண்டும். ருசி காரணமாக அதிகம் பருக வயிற்றுக்கனமும நெஞ்சுச் சளியும் பின விளைவுகள்.

மோரின் வெளி உபயோகம் — கடும் நோய்வாய்ப் பட்டவன் முதலில் ஸ்னானம் செய்வதற்கு கெட்டி மோரில் ஓமத்தைத் தூளாக்கிச் சுடவைத்து உடலில் பூசி வென்னீரில் ஸ்னானம் செய்வது நல்லது நாட் பட்ட அழுக்கு, தோலின் அழற்சி நீங்கும். காணுக்கடியால் ஏற்படும தடிப்புகளில் புளிக்காத மோரில் சோடா உப்பு சேர்த்துச் சுடவைத்தோ அப்படியேயோ பூசிக்குளிக்க நல்லது. தோலில் அரிப்பு, சினப்பு முதலிய வற்றிலும் ஏற்றதே.

பித்த மிகுதியாலும் ரத்தக்கொதிப்பாலும் சில வாயுக்கோளாற்றினாலும் ஏற்படும தலை சுற்றுதல், மயக்கம, ஞாபகக் குறைவு முதலியவை ஏற்படும்போது தலையில் தாரையாகப் பக்குவப் படுத்திய மோரை ஒரே சீராக விடுவதற்கான **தக்கிர தாரை** எனப்படும் சிகித்ஸை கேரளத்தில் புகழ் பெற்றது.

வெண்ணெய் — பாலிலிருந்து நேரிடையாகவும் தயிராக்கி அதிலிருந்தும் கடைந்து வெண்ணெய் எடுக்கப் பெறுகின்றது பாலைக் காய்ச்சியும காய்ச்சாமலும அதிலிருந்து வெண்ணெய் பிரித்தெடுக்கப் பெறுகின்றது. பாலிலிருந்து நேராக எடுக்கப் பெற்ற வெண்ணெய்யில் சத்து அதிகம். உடற்காங்கை ரத்தப்போக்கு குறைய இது அதிகம் நல்லது. கண் பார்வையில் தெளிவு ஏற்படவும் கணகளில் ரத்தக் கசிவால் ஏற்படும் வேதனை குறையவும் நல்லது. கடைந்த சூட்டுடன் உள்ள பால்,

வெண்ணெய் இனிப்பு மிக்கது தாபம், வரட்சி, காங்கை நீக்கும். இத யத்திற்கும் பலம் தரும் க்ஷயம், ரத்தமூலம், முகவாதம் இவைகளில் சிறந்த உணவு. சிசுக்களுக்குப் புதிய வெண்ணெய் வளர்ச்சி தரும். கடைந்த சூட்டுடன் உள்ள புளிக்காத தயிர் வெண்ணெய்க்கும் இதே குணம் உண்டு. மோர் சேர்க்கையால் துவர்ப்பும் புளிப்பும் சிறிது கூடி யிருக்கும். பசியைத்தூண்டி ஜீர்ணகோசத்தை பலப்படுத்தும். பொது வாக வெண்ணெய் அறிவை வளர்க்கும். பசுவின் வெண்ணெய்யில் அறிவை வளர்க்கும் சக்தி அதிகம்.

பசுவின் வெண்ணெய்யைவிட எருமை வெண்ணெய் தாமதித்து ஜீர்ணமாகும் மற்ற மிருகங்களின் வெண்ணெய் பயன் படுவதில்லை. பிறந்த 30 நாட்களிலிருந்தே வெண்ணெய்யும் தேனும் கூட்டிக் கொடுப்ப துண்டு. நவனீதம் என்ற பெயர் புதிதாக எடுக்கப்பட்டதெனப் பொருள் படும். புதிய வெண்ணெய்யே உணவாக ஏற்க நல்லது. நாட்பட இருந் தால் புளித்துவிடும் குணச்சிறப்பை இழந்து விடும் உப்பிட்டு வைத் திருக்க அதிகம் புளிக்காது. ஆனல் நெய்யாக்க அது ருசிக்காது பணி யாரங்களில் சேர்க்கலாம். நாளாக ஆக அது எளிதில் ஜீர்ணமாகாமல் குருவாகிவிடும உமட்டல் வாந்தி ஏற்படுத்தும்.

வெண்ணெய்யின் வெளி உபயோகம் — தோலின் மேல் தடவி நீவிவிட சூடு. வரட்சி, சொரசொரப்பு, அரிப்பு அடங்கும். பழுக் காமல் கடுமையான வலியுள்ள ரத்தக்கட்டிகளின பேரில் தனித்து வெண் ணெய்யையோ அல்லது வெண்ணெய்யையும் சுண்ணும்பையும மத்தித் தோ தடவ கட்டி பழுத்து முகம் வைத்து உடையும்.

நெய் - நெய்ப்பு உண்டாக்குபவைகளாக மிருகங்களின் கொழுப்பும் தாவர எண்ணெய்களும் பயன்படுமெனினும் நெய்யைப்போல் இனியதும் ஸத்வகுண முள்ளதும் மருந்து-உணவு என்ற இரு முறைகளிலும் பயன் படுவதும் எல்லோருக்கும் வயது நேரம் உடல்வாகு என்ற பாகுபாடின்றி பயன்படுவதும் நெய் மட்டுமே. பால் வெண்ணெய்யில் கிடைக்கும நெய் சத்து மிக்கது, ஜீர்ணமாகத் தாமதமாகும், மலத்தைக் கட்டும், பார்வைத் தெளிவைத் தரும். தயிர் வெண்ணெய்யில் கிடைக்கும் நெய் எளிதில் ஜீர்ணமாகும். வலிவு எதிர்ப்பு சக்தி, திடம், தோற்ற மென்மை, அழகு, குரல்வளம், ஞாபகசக்தி, அறிவாற்றல், ஆரோக்கியம், ஆயுள் இவற்றை நெய் வளர்ப்பதால் வேதம் இதற்கு ஆயுள் என்றே பெயரிட்டுள்ளது. பயித்தியம், வலிப்பு, மயக்கம், பக்ஷவாதம் முதலிய மூளைநரம்பு சம்பந்தப் பட்ட நோய்களிலும், தோல் நோய்களிலும், வயிற்றில் புண், வலி, அடை ப்பு முதலியவைகளிலும், நாட்பட்ட காங்கை, க்ஷயம் முதலியவற்றிலும் நெய்யை முக்கியமாகக் கொண்ட மருந்துகள் ஆயுர்வேதத்தில மிகப்பிர சித்தமானவை. உணவுப்பொருளாகவும் மருந்தாகவும் தயாரிக்க பசுவின்

நெய்யே சிறந்ததெனினும், எருமை நெய்யும் ஓரளவிற்குச் சமமான குணமுள்ளதே. அறிவு வளர்ச்சி, ஞாபகசக்திக் கூர்மை, நூல்களைக் கற்றறியும் மேதை இவைகளுக்குப் பசுநெய் சிறந்தது உடலை வளர்க்கவும் சுக்கிலத்தின் தடிப்பை அதிகரிக்கச் செய்யவும் எருமை நெய் நல்லதே.

புத்துருக்குநெய் — நேற்றுக் கறந்த பாலைத் தயிராக்கி இன்று வெண்ணெய் எடுத்துக் காய்ச்சிய நெய் — **ஹய்யங்கவினம்** என்று தனிச்சிறப்பு கொண்டது. எல்லா வகைகளிலும் சிறந்தது காங்கை, வயிற்றின் புண் வலி, நரம்புவலி முதலியவற்றில் மிகச்சிறந்தது. நாட்பட்ட புளித்த வெண்ணெய்யில் கிடைக்கும் நெய் தரத்தில் குறைந்ததே.

நெய்யின் தெளிவு — நெய் உறைந்தபின் மேல் தெளிவு நிற்கும். மலச்சிக்கல் உள்ளவர்கள் இதனை உட்கொள்ள குடல் கடைப்பகுதியிலுள்ள வரட்சியும் பிடிப்பும் நீங்கி மலம் எளிதில் வெளியாகும். இடுப்புப் பிடிப்பு விலகும். கண் - காது - தலை நோய்களில் மேல்தேய்க்க வலி குறையும்.

பழைய நெய் — கலப்படமற்ற வெண்ணெய்யில் உருக்கி எடுத்த நெய் உணவாக ஏற்க முடியாது. ஆனால் மருத்துவ குணம் மிகப்பெற்றது. மூளை, நரம்பு சம்பந்தப் பட்ட நோய்களில மிகவும் பயன்படுகிறது. நாட்பட்ட தலைவலியில் இந்த நெய்யை அழுத்தித் தேய்த்துத் துடைத்துவிட வலி நீங்கும். உள்ளங்காலில் தேய்க்கக் கால் வரட்சி நீங்கி மென்மையடைவதுடன் கண்களின் பார்வை கூர்மை பெறும். திருச்சிவப்பேரூர் எனும் திருச்சூரில் இறைவனுக்கு அபிஷேகம் செய்யப்படும நெய் எத்தனை பழமையடைந்தாலும் நோய் தீர்க்கும்.

சூக தானியங்கள் — நெல், கோதுமை, ரவை. வரகு, சோளம், கேழ்வரகு, கம்பு, தினை ஆகியவை இந்தப் பிரிவில முககியமானவை. இவைகளைப் **பயிர் தானியங்கள்** என்பர். நெல்லும கோதுமையும சமுதாய மதிப்பும் குணச்சிறப்பும மக்கள் அங்கீகாரமும் பெற்றவை. இவை நன்செய் தானியங்கள. மற்றவை எளியவர்களின் உணவு, காடு கரமபுகளில் வசிப்பவரின உணவு என்ற வகையில் சமுதாய மதிப்பு பெருதவை, புன்செய் தானியங்கள். சமுதாயம் மதிப்பதும் மதிக்காததும் ஒரு தானியத்தின் கிராககியையும் அதிக அளவில உற்பத்தியையும இனறு கட்டுப்படுத்துகினறன. அதனால் நெல்லையும கோதுமையையும் தவிர மற்றவை பெருமளவில் வியாபார ரீதியிலும வழக்கிலிருந்து மறைந்து வருகின்றன. இது இயற்கைக்கு மக்கள் சமுதாயம் இழைக்கும் துரோகம். மற்றவையும் சிறந்த உணவுப் பொருள்களே.

உணவும் பானமும்

உணவும் நடவடிக்கைகளும் எங்கும் ஒரே சீராக இருப்பதற்கில்லை. மலை, தரை, நீர்ப்பாங்கான சதுப்புநிலம், வரண்டநிலம் என்று வாழு மிடத்திற்கேற்ப உணவுப் பொருளும் இயற்கையின் மடியில் தயாராகிறது. ஆங்காங்கு அது அது ஆரோக்கியத்திற்கு இதமாக இருக்கும்.

ஒரு காலத்தில் ஆங்காங்கு குடியிருப்பின் அருகே அவரவரது அதிகார வரம்பிற்குட்பட்டுத் தானியங்களும் கறிகாய்களும் பயிரிடப்பட்டு சுயதேவைப்பூர்த்தி நடந்து வந்தது. பெரும் அங்காடிகளோ, பங்கீடு முறையோ, குளிர்பதனப் பாதுகாப்போ, பெருத்த தானியச் சேமிப்புக் கிடங்குகளோ, புழுபூச்சித் தொந்தரவோ விஷப்பொருள் தெளிப்போ, மக்கிப்புழுத்த உணவுப்பொருள் விநியோகமோ அன்று இல்லை.

ஓர் அரசன் தன் ஆளுகைக்கு உட்பட்ட சிறு கிராமத்திற்கு வருகிறான். கிராமத்தானின் வீட்டில் சுற்றிக் காய்கறிகள், கீரை வகைகள், பின்புறம் ஒரு எருமைமாடு, அன்றுடம உமி தவிடு நீக்கக் குத்திப்புடைத்தெடுத்த அரிசியைப் பானையில் சமைத்துக் கஞ்சி வடித்தெடுத்த சோறு, இந்த உபசரணையை அரசனும் அரசியும் ஏற்றனர் அரசன் அதை மனைவியிடம் மனம்விட்டுப் புகழ்ந்தான்.

तरुणं सर्षपशाकं नवौदनं पिच्छिलानि च दधीनि ।
अल्पव्ययेन सुन्दरि ग्राम्यजनो मृष्टमन्नमश्नाति ।।

"இளம் கடுகுக் கீரையாலான வியஞ்சனம், புதிய மணமுள்ள சுவையுள்ள அரிசிச்சாதம். நல்ல பிசிபிசுப்புள்ள கெட்டித்தயிர்; அரசியே! செலவு மிகக் குறைவு. இந்தச் சிக்கனத்துடன கிராமமக்கள் வயிறுரப் புஷ்டிதரும் சுவையுள்ள உணவைப் பெறுகிறார்களே" என வியந்தான். உணவு விஷயத்தில் தன் நிறைவும் எதிர்பார்வையின்மையும்தான் நல்ல உணவை – புஷ்டியைத்தரும் சூழ்நிலையை உருவாக்கும். உணவிற்கு வெளிநாட்டையும் தூரத்திலுள்ள நம் தேசப்பகுதிகளையும் நம்பி–அரசின் குறுக்கீட்டால் சேமிப்புக் கிடங்குகளும் பெரும் நெல்லறவைக் கலன்களும் பெருகிச் சுத்தமான புஷ்டிதரும் உணவைப் பெறுவதில் அக்கரை காட்ட முடியாதநிலை, ஓரளவு அரிசியையும் கோதுமையையுமே முக்கிய உணவுப் பொருளாகச் சமுதாயம் மதிக்கத் தொடங்கியதால் ஏற்பட்டது. இது தவறான போக்கு. பங்கீட்டு முறை மூலம் கிடைக்கும் உணவுப்பொருளை விட மற்ற தானியங்கள் தரக்குறைவுள்ளவை அல்ல என்பதை அனுபவத்தால் உணரலாம்.

அரிசி—பொதுவாக இரண்டு வகை (1) குறுகிய நாட்களில் அறுவடையாவது கார் - குறுவை அரிசி. வ்ரீஹி என்பர் இதை. (2) 5-6 மாதங்களில் அறுவடையாவது சம்பா - சாலி என்பர் இதை. இவற்றுள்

அனேக வகைகளுண்டு. தற்போது விவசாயத் துறையினர் மேன்மேலும் பல புதிய வகைகளைத் தோற்றுவிக்கிறார்கள். மிகப் பழமையான அரிசி வகைகள்—கார், கருங்குறுவை, வாலான் முதலியவை வ்ரீஹிவகையிலும் ஈர்க்குச்சம்பா, சீரகச்சம்பா, மிளகுச்சம்பா, செஞ்சம்பா முதலியவை. சாலி வகையிலும் அதிகம் வழக்கிலுள்ளவை. நேபாளின் வஸுமதி, ஆந்திராவின் நெல்லூர் சம்பா, கேரளத்தின் அறுவதாங்குருவை இப்படி உற்பத்தியாகும் தேசவாகுக்கேற்ப தானியங்களின் குணச்சிறப்பு உண்டு. மலைச்சரிவில் விளைந்தது, பள்ளத்தாக்கில் விளைந்தது, சதுப்பு நிலத்தில் விளைந்ததென விளையுமிடத்தைப் பொறுத்துள்ள குணச்சிறப்புகள் தனி.

இன்று பெருவாரியான மக்களுக்கு பச்சரிசி புழுங்கலரிசி என்ற இரு வகையில் இனம் காணமட்டுமே வாய்ப்புள்ளது. எனினும் ஓர் அளவு இனங்களின் குணச் சிறப்புகளை அறிந்துகொள்வது நல்லது.

வசதி உள்ள சமுதாயத்தினர்—கார்-குருவை அரிசியைப் பட்சணப் பண்டங்களுக்கும் பெருவாரி உணவு விநியோகத்திற்கும் பயன்படுத்திக் கொண்டு சம்பா அரிசியைத் தன் அன்னத்திற்குப் பயன்படுத்துவர். பொதுவாகச் சம்பா அரிசி நீண்ட நாட்களில் பக்குவமடைவதால் குணச் சிறப்பு மிக்கது. சுவையில் இனியது, வீர்யத்தில் குளிர்ச்சி, நெய்ப்புள்ளது. அன்னமாக வடித்தால் சீககிரம் கொசகொசத்து விடாது. நன்கு ஜீர்ணமாகக் கூடியது. காரரிசி ஜீர்ணமாகத் தாமதமாகும். வயிற்றில் வாயுவை அதிகம் சேர்க்கும் நல்ல ஜீர்ணசக்தி உள்ளவர்களானால் உடல் உழைப்பு மிக்கவரானால் சம்பாவைப் போன்று இதுவும் நல்லதே.

அறுவடையாகி ஆறு மாதங்கள் வரை நெல்லைக் குதிர்போன்றவற்றில் இட்டுத் தானே அது குவியிலின் கதகதப்பில் புழுங்கச்செய்துப் பின் உமிநீக்கக் குத்தி உபயோகிப்பர். புது நெல்லைக் குத்திச் சமைக்கச் சாதம் குழைந்துவிடும். சீக்கிரத்தில் கொசகொசத்துப் போகும். ஓரிரு மாதத் தேவைக்கு மேற்படாமல் அவ்வப்போது நெல்லைக் குத்தி அரிசியாக்குவது நல்லது. அப்போது அரிசி புழுக்காமலிருக்கும். இப்படி ஆறு மாதத்திற்கு மேற்பட்ட நெல்லை அவ்வப்போது குத்தி எடுத்த அரிசி மிகச் சிறந்தது. பசி நீக்குவதுடன் குளிர்ச்சியும் நோய் எதிர்க்கும் சக்தியும் ஏற்படும்.

மரயந்திரத்தில் கையால் அரைத்து உமிநீக்கப்பட்ட அரிசி, உரலிவிட்டுக் குத்தி எடுத்த கைக்குத்தல் அரிசி இவை அதிகச் சத்துள்ளவை. பரபரப்பு மிக்க வாழ்க்கைமுறை அமைந்தவர்கள் இதில் அக்கரை கொள்ளமாட்டார். ஆரோக்கியக் கண்காணிப்பில் தீவிரமும் முறையுடன் வாழ்க்கை அமைவதில் நாட்டமுமுள்ள மிகச் சில குடும்பங்களில்

இன்றும் இம்முறை பின்பற்றப்படுகிறது. மிஷினில் அரைத்துப் பாலிஷ் செய்துதரப்படும் அரிசியாலான உணவு வயிற்றை நிரப்பும். சத்து மிகக் குறைந்ததே.

பச்சரிசியாலான அன்னம் — நல்ல வலிவு தரும். வயிற்றில் வாயுவை அதிகமாக்கும். குடலில் வேகமாகச் சென்று வெளியேறும். ஜீர்ணத்திற்காக புளிப்புத்திரவம் மிகுந்தால், இந்த உணவு சீக்கிரம் புளித்துவிடும். அப்போது இரைப்பையில் அழற்சியையும் புளிப்பையும் அதிகப்படுத்தும். உடலில் எரிச்சல் அதிகம் உள்ளவர்களுக்கு இது மிகவும் ஏற்றது அதனுல் இரைப்பையில் புளிப்பு மிகுந்தவர்களுக்கும், அடிக்கடித் தாமதித்து உண்ண நேருபவர்களுக்கும் பச்சரிசி ஏற்றதல்ல. இவர்களுக்குப் புழுங்கலரிசியே அதிகம் நல்லது. இயற்கையாக உடற் சூடு மிக்கவர், காங்கை உள்ளவர்களுக்குப் பச்சரிசி நல்லது.

புழுங்கரிசியாலான அன்னம் — நெல்லே அதன் தரத்திற்கேற்ற வாறு 12-20 மணிநேரம் நீரில் ஊறவைத்து, மேல் மிதக்கும் பதர் சத்தை அழுக்கு முதலியவற்றை அகற்றி அரித்துப் புதுஜலத்தில் மாற்றி 4-5 மணிநேரம் வைத்திருந்து அரித்தெடுத்துப் பானையிலிட்டு 10-15 நிமிஷங் கள் ஆவி வரும்வரை கொதிக்க வைத்திருந்து ஆறவிட்டு உலர்த்திக்குத்தி அரிசியை எடுத்துக்கொள்ளுதல் முன்னர் வழக்கம். இன்று பெருங்கலங் களில் ஊறவைத்து மிஷினில் அரைத்தப் புழுங்கலரிசி கிட்டுகிறது மிஷின் அரவையில் அதிகம் இது சத்தை இழப்பதில்லை என்பர். ஆனுல் வீட்டில் தனித்துப் புழுக்கி மிஷினில் அரைத்துக் கொள்வது சுகாதாரத்திற்கு ஏற்றது.

தமிழகத்தில் புழுங்கலரிசிக்குப் பத்திய உணவுக்கேற்றதென்ற புகழ் உண்டு. சிறுவர், முதியவர், வாதரோகிகள், வயிற்றில் புளிப்பு மிக்கவர், கடும் உழைப்புள்ளவர் இவர்களும், வாய்ப்புண் அடிக்கடி ஏற்படும் போதும் மற்ற பத்திய உணவு ஏற்கும் போதும் வீட்டில் புழுக்கிய அரிசியை அன்னமாக்கி உண்பது நல்லது.

மணிச்சம்பா — நீரிழிவு நோயில் நல்லது. அதிக அளவில் சிறு நீர் போவதைத் தடுக்கும். **சீரகச்சம்பா** நல்ல பசி தூண்டி. வாயுநோய் களில் ஏற்றது. **கோரைச்சம்பா** உட்சூடு நமைச்சல் அதிமூத்திரம் இவற்றில் ஏற்றது இப்படி நெல்லின் தரத்திற்கேற்பச் சிறிது குணத்தில் மாறினுலும் நல்ல உணவுப் பொருள்.

இதனை அன்னமாக்குவதில் சில குறிப்புகளைத் தருகிருர் சரகர்.

सुधौतः प्रसुतः स्विन्नः सन्तप्तश्चौदनो लघुः ।
अधौतोऽप्रस्रुतोऽस्विन्नः शीतश्चाप्योदनो गुरुः ॥
भृष्टतण्डुलमिच्छन्ति गरश्लेष्मामयेष्वपि ।

உணவும் பானமும்

உடலில் இயற்கைக்கு எதிரான வழியில் சிலவற்றைச் சேர்க்க, விஷம் போல் அவை கேடுசெய்யக் கூடும். நேரிடையாக அது விஷமாக இல்லாதிருந்தாலும் பின்னர் அது விஷமாகிக் கெடுதல் விளைவிக்கலாம். அத்தகைய விஷமித்தநிலை காணப்படில் அரிசியை வறுத்து அன்னம் சமைக்க வேண்டும். இரைப்பையில் புளிப்பு இந்த விஷசக்தியை அதிகப் படுத்தும். அதனைக் குறைக்க அரிசியை வறுத்துச் சேர்ப்பது நல்லது. சில கடுமையான விஷமருந்துகள் சேர்க்கும் போதும் கபம் மாரபிலும் தொண்டையிலும் தலையிலும் அதிகமாகச் சேர்ந்துள்ள நிலையிலும் அரிசியை வறுத்துச் சேர்ப்பது நல்லது.

பொதுவாக அரிசியை நன்கு ஜலத்தில் அலம்பிப் பின் சமைப்பது அதிலுள்ள வெளி அழுக்குச் சேர்க்கையைப் போக்கும். முக்கியமாக இன்று பங்கீடு முறையில் கிடைக்கும் நெல்லும் அரிசியும் புழுவினம் பாதிக்காமலிருக்கச் சில ரஸாயன மருந்து தூவப்பட்டுப் பாதுகாக்கப் பெறுகிறது. இந்த விஷமருந்துக் கலவை மனித சுகவாழ்விற்கு ஏற்றதல்ல. அதனால் நன்கு அலசி அலம்பிய பின்னர் சமைப்பது நல்லது.

அனேகமாக அரிசி வெந்ததும் சுற்றியுள்ள கஞ்சியை வடித்து அப்புறப்படுத்துவது நல்லது. அதன்பின் சிறிதுநேரம் அடுப்பில் வைத்திருக்கச் சாதம் நனகு பூரித்து மலர்ந்துவிடும். இதனைச் சூட்டுடன் சாப்பிட எளிதில் ஜீர்ணமாகும். இதே உணவு ஆறினால் ஜீர்ணமாகத் தாமதமாகும். ஜீர்ணத்தில் சூடு முக்கிய ஸ்தானம் வகிக்கிறது என்பதை முன்னர் குறிப்பிட்டுள்ளோம்.

ஜலம் ஊற்றிக் களைந்து அலம்பாதபடியே அரிசியை வேகவைத்தால் அரிசியைக் குத்தும்போதும மிஷினில் அரைக்கும்போதும் நுண்ணிய தூளான அதன் மாவு அரிசியின்மேல் படிந்தது வெந்துவிடும். இந்தப் பசைபோன்ற மாவின சோக்கை அரிசியை எளிதில் ஜீர்ணமாவதைத் தடுக்கும். அரிசியைக் களையுமபோது இந்த மாவு கழுநீருடன் வெளியாகிவிடும்.

அரிசி வெந்ததும் சுற்றியுள்ள நீர்ப்பகுதியில் கூழ்போன்று அரிசி மாப்பகுதி வெந்துப் பசைபோல் கஞ்சி தடித்து நிற்கும். இதனை வடித்து அகற்றாவிடில் அந்த அன்னம் குருவாகி ஜீர்ணமாவது தாமதமாகும். வெகுநேரம் பசியுணர்வு ஏற்படாதபடி வயிறு மந்தித்திருக்க இது காரணமாகும். இந்தக் கஞ்சி சேர்ந்த உணவு வயிற்றில் தாமதித்து ஜீர்ணமாவதால் வயிற்றில் வாயுச் சேர்க்கை, அழற்சி, புண், நெஞ்செரிவு முதலியவற்றை ஏற்படுத்தும். அவ்விதமே வெந்து பூரித்து மலராமல் உள்ள அன்னம் கட்டிப் பிசின்போல் மந்திக்கும். அதுவும் நல்லதல்ல. ''ஆக்கப்பொறுத்தவன் ஆறப்பொறுக்கவேண்டும்'' என்பது பழமொழி.

அரிசி களைந்த நீர் கழுநீர் எனப்படும். இதனை வடிகட்டி வெளி அழுக்கு நீக்கிச் சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிட, உடற்காங்கை, பெண்களுக்கு உஷ்ணமிகுதியால் ஏற்படும் வெள்ளை படுதல், பெரும்பாடு முதலியவை தணியும்.

கொதிகஞ்சி — சாதம் வெந்துகொண்டிருக்கும்போது முக்கால் பங்கு வெந்ததும் கொதித்துக்கொண்டிருக்கும் கஞ்சியைக் கரண்டியால் எடுத்து வைத்துக்கொண்டு இளஞ்சூடாக ஆறியதும் அதில் வெண்ணெய் நெய் சேர்த்துக் காலையில் சாப்பிட குடலில் வரட்சி நீங்கும். காங்கை, மலச்சிக்கல், குடல் வரட்சியால் வலி, நீர்சுருக்கு, சிறுநீர்த்தாரையில் எரிவு, வயிற்றில் கொதிப்புள்ளவர்க்கு ஏற்ற பானம் இது. இதனையே பனங்கற்கண்டு, பனவெல்லம் சேர்த்தும் சாப்பிடுவதும் உண்டு.

புனப்பாகம் — எளிதில் ஜீர்ணமாகத்தக்க முறையில் வடித்த அன்னத்தையும் மறுபடி ஜலம் சேர்த்துக் காய்ச்சி அதன் வடிநீரை மாத்திரம் பருகுவது உண்டு. இதனைப் புனப்பாகம் (புன: - மறுபடி, பாகம், சமைத்தல்) மறு உலைப்பாகம் என்பர். நோய்வாய்ப்பட்ட நிலையிலும் கடுமையான அக்னி மந்த நிலையிலும் இது ஏற்றது,

வடிகஞ்சி — சாதத்தை வடித்தெடுத்த கஞ்சி ஆறியதும் உறைந்துவிடும். இது பசு முதலியவற்றின் உணவில் சேர்க்கப்பெறும். நல்ல தீபனசக்தி உள்ளவர் இதனையே மோரும் உப்பும் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது உண்டு. இந்தக் கஞ்சி உடலின்மேல் தேய்த்துக் குளிக்கத் தோல் மென்மையுறும். அரிப்பு, சொரி முதலியவற்றைப் போக்கும். வடித்த கஞ்சி எண்ணெய்ப்பிசுக்கை அகற்றும். சிகைக்காய்த்தூள், அரப்புத்தூள் முதலியவற்றை இதில் குழப்பி தலையிலும் உடலிலும் தேய்க்க சிகைக்காய் முதலியவற்றின் வரட்சி இல்லாமல் தோலும் கேசமும் மென்மையுடன் இருக்கும். எண்ணெய்க்குளி ஒத்துக்கொள்ளாதவர் தனித்த கஞ்சியையோ ; வெந்தயம், ஜீரகம், ஓமம், கடுக்காய் முதலியவற்றை அரைத்துக் கலக்கியோ தேய்த்துக்கொள்வதுண்டு, உடற்சூடு தணியும் தோலில் இரத்த ஓட்டம் அதிகமாகி அழகும், மென்மையும், நிறமும், பளபளப்பும் உண்டாகும்.

கஞ்சி வகை — புழுங்கலரிசியே கஞ்சிக்கேற்றது. நோய்நிலையிலும் ஆரோக்கிய நிலையிலும் கஞ்சி ஏற்ற உணவே. உடல்நிலைக்கேற்ப அரிசியின் அளவு, ஜலத்தின் அளவு, காய்ச்சும் அளவு இவற்றை அமைத்துக்கொள்ளவேண்டும். புழுங்கலரிசியை வறுத்தும் வறுக்காமலும் உபயோகிக்கலாம். வறுத்த அரிசியாலான கஞ்சி மிக லேசானது. சத்துக் குறைவானது. நல்ல புஷ்டியான உணவு தேவைப்படும்போது அரிசியை வறுக்காமலே உபயோகிப்பது சிறந்தது. அரிசியை பெரிய

ரவையாக உடைத்த கஞ்சியில் சிறிது தடிப்பு இருக்கும். முழு அரிசிக் கஞ்சி தெளிவாக இருக்கும் (மண்டம்) மிகச்சிறிய ரவையளவில் கூழாகி விடும். வயிற்றில் கனத்து நிற்கும். ஜீர்ணமாகாது. அதனால் கஞ்சிக் கெனப் பெருங்குருணைகளாக உடைப்பதே ஏற்றது. கடுந்தீயிலிட்டு வேகமாகக் காய்ச்சுவது நல்லதல்ல. இளந்தீயில் கிளறிக்கொண்டே காய்ச்சுவது நல்லது.

புழுங்கலரிசியுடன் கோதுமை முதலிய தானியங்களையும், பாசிப்பயறு முதலிய பருப்புகளையும் சேர்த்துச் சிறிது வறுத்துக் குருணையாக்கி 60 கிராம் எடுத்து ஒரு லிட்டர் ஜலத்தில் கால் லிட்டர் மீதமாகும்படி கஞ்சியாக்கியது புஷ்டிதரும் கஞ்சி. **பேயா** என்பர். சிறிது தடித் திருக்கும். இதையே அதிகம் தடிப்புள்ளதாகக் காய்ச்சிய கஞ்சி கரண் டியில் ஒட்டிப் பிடித்துக்கொள்ளும் தடிப்பு கொண்டது. இதனை **விலேபி** என்பர். வயிற்றில் கனமும் வாயுவும் தங்கியிருந்தால் இதில் சுக்கைச் சீவல்போல் மெல்லியதாகச் சீவிப்போட்டுக் கஞ்சிவைப்பது உண்டு. சளி இருப்பின் திப்பிலியும், வயிற்றுக்கொதிப்பிருப்பின் ஜீரகமும் மல்லி விதையும் சேர்த்துக் கஞ்சி வைப்பது உண்டு மலக்கட்டில் திராக்ஷையும் ரோஜா மொட்டும் சேர்த்தும், மலமிளகிப்போனால் மாதுளம் விதை மாதுளம்பழச்சாறு, மாதுளம் பிஞ்சு, வில்வப்பிஞ்சு இவற்றைச் சேர்த்துக் கஞ்சி வைப்பது உண்டு. வாய்க்குச் சவையறிவு குறைந்தால் புளிப்பு மாதுளம்பழச்சாறு, ஜாதி நார்த்தைச்சாறு சேர்த்துவைப்பர்.

ஸத்துமா — அரிசியை வறுத்து இடித்த மாவை ஸத்து என்பர். கோதுமை, யவை, கடலை இவைகளையும் ஸத்துவாக்குவது உண்டு. இதனை ஜலம் விட்டுப் பிசைந்து சர்க்கரை அல்லது உப்பிட்டுச் சாப்பிடக் களைப்பு நீங்கும். நெய்விட்டுப் பிசைந்து சாப்பிடப் பசி அடங்கும். மோர் விட்டுக் குழப்பிப் பருக வயிற்றுவாயு நீங்கும். பொதுவாக ஸத்து (**ஸக்து**) எளிதில் ஜீர்ணமாகும் களைப்பை நீக்கும். வயிற்றில் வாயு உபத்திரவத்தால் கஷ்டப்படுபவருக்கு ஏற்ற சிற்றுண்டி.

நெற்பொரி — நெல்லைப் பொரித்து உமிநீக்கி உணவாக ஏற்பது உண்டு. ஸாத்விகமான உணவு. வாந்தி, நாவரட்சி, வயிற்றுப்புண், அக்னிமந்தம், அருசி, விக்கல், மயக்கம், பேதி இவற்றில் பொரியாகவும் பொரிக்கஞ்சியாகவும், தயிர், காய்ச்சிய பால், பழச்சாறு இவற்றில் ஊறவைத்துச் சாப்பிட ஏற்றது. இதனைப் பாகு சேர்த்து உருண்டை யாககிச் சாப்பிட ஒக்காளம், வாந்தி, வயிற்றெரிச்சல் நீங்கும்.

அரிசிமா — இதனைக்கொண்டு பல பணியாரங்கள் செய்யப்படு கின்றன. நெய்யில் அல்லது எண்ணெய்யில் பொரித்தவை ஜீர்ணிக்கத் தாமதமாகும். சூடாக இருக்கும்போதே ஏற்க நல்லவை. ஆறியவை

சுட்ட எண்ணெய் அல்லது நெய் நாக்கில் படிவதால் ஏற்படும் அரோசகம் முதலியவற்றைச் செய்யக்கூடும். நல்ல ஜீர்ணசக்தி உள்ளவர்களுக்கு ஏற்றவை பிரதான உணவுடன் ஏற்கும்போது இவை எளிதில் ஜீர்ணமாகிவிடும். தனித்து அடிக்கடி சாப்பிட ஜீர்ணசக்தியைக் குறைக்கும். மாவைக்கொண்டு, புளிக்காமலும் புளிக்கவைத்தும் தயாராகும் மாப்பண்டங்கள் நல்ல ஜீர்ணசக்தி உள்ளவர்க்கும் எளிதில் ஜீர்ணமாகுபவை – இட்டிலி, இடியாப்பம், தோசை முதலியவை. வயிற்றில் புளிப்பும் வாயுவும் மிக்க நிலைகளிலும் ஊரல், சொரி, சிரங்கு போன்ற கரப்பான் நீர் வெளியாகும் தோல் நோய்களிலும் இடுப்புப்பிடிப்பு முதலிய வாயு நோய்களிலும் இவை ஏற்றவையல்ல. இவைகளில் ஆவியில் வெந்ததென இடியாப்பத்திற்கும் இட்டிலிக்கும் எளிதில் ஜீர்ணமாகக்கூடியவை என்ற புகழ் உண்டு. எனினும் மாப்பண்டங்கள் என்ற வகையில் பத்திய உணவைச் சேர்ந்தவை அல்ல.

அரிசியை வறுத்துப் பாசிப்பருப்பு சேர்த்துப் பொங்கிய பொங்கல் நெய் மிளகு ஜீரகம் இஞ்சி முதலிய துணைப்பொருளுடன் கூடியது. ருசியும் நெய்ப்பும் குருகுணமுமுள்ளது. நல்ல புஷ்டிகரமானது. பசி தாங்கக்கூடியது அரிசி நொய்யில் தயாராகும் உப்புமாவும் பிட்டும் ஜீர்ணமாகத் தாமதமாகும். குரு - ரூக்ஷ குணமுள்ளவை. வரண்ட உணவானதால் நீர்வரட்சி அதிகம் தரும். வென்னீர் சாப்பிட இதமாயிருக்கும்.

அவல் — நெல்லைச் சிறிது நனைத்து உலர்த்தி வறுத்து லேசாக இடிக்கத் தட்டையாகி அவலாகிறது. உமிநீக்கிய அவலைத் தயிரில் ஊரவைத்துத் தயிருடன் அல்லது வெல்லத்துடன் சாப்பிடலாம். குழைய வேகவைத்த அவலைத் தயிருடன சீதபேதி வயிற்றுக்கடுப்பு நோய்களில் கொடுக்கலாம். சிறு குழந்தைகளுக்கு அவலை வேகவைத்து வடித்த நீரை பேதி, குடல்வலி, சீதபேதி கடுப்பு முதலியவற்றில் கொடுக்க வேதனை குறையும், களைப்பு நீங்கும் பாலும் நெய்யும் சேர்த்துச் சாப்பிடப் பலம் உண்டாகும். தயிரில் கலந்துண்ண அகோரப்பசி தணியும். மோரில் கரைத்து உண்ண வீக்கமும் எரிவும் விலகும் புளிப்புச்சாறு கலந்துண்ண பித்தநோய் நீங்கும். தனித்துச் சுவைத்துச் சாப்பிட்டு மேல் நீர்மட்டும் பருகினுல் வயிறு வாயுவால் இறுகி வலி ஏற்படும். அரிசி அன்னத்தை விட அவலால் வலிவு அதிகம் உண்டாகும்.

அன்னமாகச் சமைக்கும்போது – அரிசி சரியாக வேகாவிடில் நருக் நருக் என அரிசி வாயில் கடிபடும். இது மலத்தைக் கட்டும். மறுநாளும் ஜீரணமாகாது. உடம்பில் அன்னச்சத்து ஒட்டாது. சில சமயம் அன்னம், அரிசியின் தரக்குறைவாலும் நீர்மிகுதியாலும் குழைந்து அளிந்துவிடக்கூடும். இருமல், அக்னிமந்தம், வயிற்று உப்புசம் அதிக

மாகும். இவ்விரண்டு நிலைகளிலும் சுக்கு தட்டிப்போட்ட வெந்நீரைச் சிறுகச்சிறுகப் பருகலாம். வயிற்று உப்புசத்தில் சிறிது சிற்றாமணக் கெண்ணெய்யைத் தடவி உப்புசத்தையும் இறுகலையும் தணிக்கலாம்

உண்ணும்போது—நெய் சேர்த்துக்கொள்ள வலிவு, கண்குளிர்ச்சி, ஜீர்ணத்தில் முதல் நிலையில் ஏற்படும் பித்த எரிவு அடங்கிச் சரியான தீபனம் ஏற்படுதல் உண்டாகும் நல்லெண்ணெய் சேர்த்து உண்டால் வயிற்றில் வரட்சி அடங்கி வாயு சீராக நகரும். போகசக்தியைத் தூண்டும்.

பழைய சாதம் - நீராரம்—முதல் நாளிரவு வடித்த அன்னத்தை நீர் ஊற்றி வைத்திருந்து மறுநாள் காலை சிறிது புளித்துள்ள அந்த அன்னத்தைச் சாப்பிட மந்தத்தால் மலம் வெளுப்பாகப்போவது மாறும். உடல் உழைப்பிற்கு ஏற்ப வலிவு கூடும். வாந்தி பிரட்டல் நிற்கும். மிகவும் புளித்த அன்னம் அதிக தூக்கம் மயக்கம் தரும். இது நல்லதல்ல. அதிகம் புளிக்காத சுவையான பழையதுடன் மோரும் தயிரும் கீரையும் மாவடுவும் மற்ற ஊறுகாய்களும் சேர்த்து உண்பது தமிழனின் சுவை யான உணவுத் திட்டம்

புளித்த சாதத்தின்மேல் நிற்கும் தெளிந்த நீரை (நீராரம்) அதிகாலை வேளையில் சாப்பிட வயிற்றில் புளிப்பு தங்காது. மலக்கட்டு நீங்கும். குடல் அழற்சி தணியும். சிறிது ஜீரகத்தூள் உப்பு சேர்த்துச்சாப்பிட உமட்டல் வாந்தி நிற்கும்.

அன்னச்சேர்க்கை — பாலுடன் சேர்த்து சமைத்த அன்னம், பால் கலந்த பாயஸம் முதலியவை பித்தவேகத்தைக் குறைத்து நிறைவைத் தருபவை. சர்க்கரைப்பொங்கல் மிதமாக உண்ண அருசி வாந்தி நிற்கும். மிளகன்னம் வயிற்றில் வாயுப்பொறுமல், குடலிரைச்சல், கபம் மார்பில் மிகுந்திருப்பது பசியின்மை இவற்றைப் போக்கும். புளியன்னம் உமட்டல் அருசி வாய் நீர்ச்சுரப்பு இவற்றைப் போக்கும். கடுகும் புளியும் சேர்த்துச் சமைத்த அன்னம உடல்வலி, வயிற்றில் வாயுச்சேர்க்கை, மார்பில் கபக் கட்டு முதலியவற்றைத் தணிக்கும். எள்ளுத்தூள் கலந்த அன்னம் வலி வைத் தரும். குடல் வாயுவை நீக்கும். உளுந்துடன் சமைத்த அன்னம் நல்ல புஷ்டி தரவல்லது மாமிசம் சேர்த்துச் சமைதத அன்னம் பலம் தாது புஷ்டி தரும். பசியை மந்திக்கச்செய்யும

அரிசி மாக்களி—மாவைக் களியாக்கிக் கிண்டி அப்படியேயோ தேங்காய் எண்ணெய் சிற்றாமணக்கெண்ணெய் சோத்தோ கட்டிகள் பழுக்க மேல்வைத்துக் கட்டலாம். வலி மிகுந்த கட்டிகளில் சிறிது மஞ்சள் தூள் சேர்த்துக்கொள்ளலாம. அரிசிமாவுடன கால் பங்கு கடுகுத்தூள் சேர்த்துக் கிண்டி வேப்பெண்ணெய் சேர்த்து மார்பிலும் முதுகிலும் 1-2 மணி நேரம கட்டிவைத்திருக்கக் கரையாத மார்புச் சளியும் கரைந்து வெளியேறும்.

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 12-D, Town Station Road, Tiruchirapalli - 620 002.

Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.

Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.